Консультация для родителей

***«Как формировать интерес к здоровому образу жизни у детей?»***

***Формирование привычки к здоровому образу жизни***- одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок может развиваться гармонично.

   Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет ребёнок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

Именно поэтому с раннего возраста необходимо приобщать ребёнка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении.

   Педагоги работают в этом направление только совместно с семьёй, так как важный субъект начального звена системы является - семья. Она создает условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни. Семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка.

***Главная задача педагогов детского сада и родителей*** в работе по приобщению к здоровому образу жизни - формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования  имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного  возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье, в дошкольном образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребёнка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

 Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному **здоровью**, необходимо знать, прежде всего, что сам термин *«****здоровье****»* определяется неоднозначно. Само состояние **здоровья формируется** в результате взаимодействия внешних *(природных и социальных)* и внутренних *(наследственность, пол, возраст)* факторов.

***Выделяют несколько компонентов здоровья****:*

1. *Соматическое* ***здоровье*** - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. *Физическое* ***здоровье*** - уровень роста и развития органов и систем организма.

3. *Психическое* ***здоровье*** - состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

4. *Нравственное* ***здоровье***, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

От чего же зависит ***здоровье ребенка***?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того **образа жизни**, который он ведёт.

Дошкольный возраст является наиболее благоприятным для ***формирования здорового образа жизни***. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям - все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной **информации**, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

***Здоровый образ жизни*** - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль **жизни**, адекватное поведение в различных ситуациях. Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим **детей**, они должны применять в реальной **жизни**.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ***здорового образа жизни****:*

• Занятия физкультурой, прогулки;

• Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, создание условий для полноценного сна;

• Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды;

• Бережное отношение к окружающей среде, к природе;

• Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций;

• **Формирование понятия** *«не навреди себе сам»*. Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить **здорового человека**.

В настоящее время значительно возросло количество **детей с плохим здоровьем**, появляется все больше **детей** с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных - малоподвижный **образ жизни**. Дома **родители** предпочитают завлечь ребёнка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем - просмотром телепередач или видеофильмов. И это вполне понятно: **родители** хотят отдохнуть после напряженного рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а ребенок, разбегавшись, может получить травму или что-то разбить. Пусть лучше посидит - спокойнее будет.

***Движение*** - врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его **здоровье**. Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. Оно служит важным условием **формирования** всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а также средством всестороннего развития дошкольника.

 Необходимо пересмотреть равнодушное, потребительское отношение к своему организму. Ведь зачастую проявлять беспокойство мы начинаем только тогда, когда болезнь уже на пороге. Следует изменить пассивный **образ жизни на здоровый**, пронизанный вдумчивой заботой и любовью к своему телу, душе. Научиться всему, что нам помогает, и отторгнуть то, что явно лишнее, ненужное, приобщить к **здоровому образу жизни детей.**

В настоящее время пути и средства оздоровления детей - дошкольников сводится в основном к комплексу профилактических мероприятий, т.е. утверждается принцип *«Здоровье - это отсутствие болезней»*.
Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т.е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.
Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и родителей, которым, к сожалению иногда не хватает соответствующей информации о методах сохранения и защиты здоровья у детей.

***Содержание воспитания здорового образа жизни у дошкольников:***

* Дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках;
* Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши и т. д.). Каждая часть тела выполняет определенные функции;
* Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос;
* Учить пользовать индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви;
* Учить тщательно, пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом;
* Учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому;
* Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания гигиенических процедур, движений, закаливания;
* Отмечать значение тренировки мышц для здоровья человека;
* Знать подбор упражнений для того, чтобы сталь ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким;
* Знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника;
* Знать упражнения для предупреждения плоскостопия;
* Учить детей отворачиваться при чихании кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком;
* Проявление осторожность в общении с незнакомыми людьми.

***Для сохранения психического здоровья*** необходимо заботится о профилактике неврозов у детей. Важными факторами профилактики невроза являются здоровый психологический климат в семье и в ДОУ, благожелательная психологическая атмосфера в межличностных отношениях и соблюдение правильно организованного гигиенического режима (гигиена сна, утренняя гимнастика, утренняя водная процедура, регулярный прием пищи, ежедневные прогулки).

Формирование здорового образа жизни ребенка дома идет несколько иным путем, хотя, несомненно, все компоненты остаются прежними. К негативным сторонам непосещения детского сада можно отнести сложности в соблюдении режима дня, ограниченность общения и, как следствие, затруднение формирования социализации; ограниченные возможности занятий (отсутствие профессиональных педагогов, оборудованного спортивного зала, коллектива для подвижных игр и т.п.).

Однако в условиях домашнего воспитания родители получают ценную возможность строить здоровый образ жизни, основываясь на индивидуальном подходе: только дома вы сможете составить индивидуальное меню, выбрать способ закаливания и тип физических упражнений, корректировать режим, подстраиваясь под потребности и желания вашего ребенка. Не важно, посещает или нет ваш ребенок детское дошкольное учреждение - важно, чтобы вы были внимательны и понимали важность здорового образа жизни для формирования здорового организма и полноценной личности вашего ребенка.

Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их ребёнка, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.